

Einführung in die systemische Therapie

Dr. med. Andreas Gschwind

Überblick

- Was ist systemisch?
- Geschichte und Entwicklung verschiedener Ansätze
- Theorie
- Therapeutische Haltungen
- Praxis der systemischen Therapie
- 2 Fallbeispiele
- Interventionen und Techniken

Was ist «systemisch»?

- «Erkenne die Zusammenhänge der Dinge und die Gesetze der Handlungen der Menschen, damit Du wissest, was Du tust.» *Leo Szilard (Die Stimme der Delphine)*
- «Der Zustand anderer Familienmitglieder verschlechterte sich, wenn es dem Patienten besser ging, als ob die Krankheit eines Familienmitgliedes für das Funktionieren der Familie unerlässlich wäre.»
Virginia Satir (Familienbehandlung)

Systemische Sichtweise

- „Patienten“ werden im Beziehungsgefüge ihres Umfeldes betrachtet und Symptome oder problematisches Verhalten werden als Stressindikatoren und als Adaptationsleistungen des Individuums an seine Umwelt angesehen.
 - Indexpatient = Symptomträger für das Gesamtsystem
 - Wechselwirkungen Individuum-Umfeld
 - Zirkuläre Prozesse/Kausalitäten

Geschichte

- Viele Gründungsorte, viele Gründerväter/-mütter
- Anfänge in der USA 1950er Jahre
- Vorher war Psychotherapie Angelegenheit zwischen Therapeut und Klient (Psychoanalyse)
- Theoretische Grundlagen:
 - Systemtheorie (1950er Jahre): Erklärung komplexer Phänomene durch Systeme, Analyse von Strukturen und Funktionen erlauben Vorhersagen über Systemverhalten
 - Kybernetik (1950er Jahre): Steuerung von Systemen durch Rückkoppelungsschleifen
 - Konstruktivismus: «etwas wird vom Betrachter selbst durch den Vorgang des Erkennens konstruiert»

Klassische Ansätze

- Mental Research Institute Palo Alto: Gregory Bateson, Paul Watzlawick, Jay Haley, Virginia Satir
- Entwicklungsorientierte, humanistische Familientherapie (Virginia Satir)
- Strukturelle Familientherapie (Salvador Minuchin, 1977)
- Mehrgenerationenkonzept (Ivan Boszormenyi-Nagy, 1981)
- Heidelberger Modell (Helm Stierlin)
- Mailänder Modell (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin)
- Lösungsorientierte Therapie (Insoo Kim Berg, Steve de Shazer)
- Familienaufstellungen (Bert Hellinger), Organisations- und Strukturaufstellungen (Insa Sparrer / Matthias Varga von Kibéd)

Systemische Therapie in der Praxis

In der Praxis der systemischen Psychotherapie verbündet sich der Therapeut sowohl mit dem Patienten als auch mit dessen familiären und ausserfamiliären Bezugspersonen zum *ziel-, entwicklungs- und lösungsorientierten therapeutischen System.*

Pragmatisch-integrative systemische Therapie

Zentrum für systemische Therapie und Beratung (ZSB) Bern

- Orientierung am ökosystemischen Kontext
- Zirkuläre Erklärungen versus lineare Ursache-Wirkungs-Erklärungen
- Orientierung am Hier und Jetzt und an der Zukunft
- Lösungsorientierung versus Problemorientierung
- Orientierung an Ressourcen und Stärken versus Defizitorientierung
- Orientierung an Prozessen versus Zuständen
- Selbstorganisation versus Fremdorganisation
- Methodenpluralität und Interdisziplinarität

Fallbeispiel Familie T.

- Verzweifelte Mutter am Telefon: Möchte Hilfe für Ihren 19-jährigen Sohn Daniel
 - wohnt bei seinen Eltern
 - Keine Berufsausbildung
 - Keine Tagesstruktur
 - Aggressives Verhalten
 - Suiziddrohungen
 - lehnt fachliche Hilfe ab
- Was rät der Therapeut?
- Was ist der nächste Schritt?

Erstgespräch Familie T.

- Anwesend: Eltern
- Problembeschreibung der Eltern
- Wer hat den stärksten Leidensdruck?
- Auftrag (Wer will was?)

Umgang mit Widerstand

- Adoleszente / junge Erwachsene: Skepsis gegenüber Hilfsangeboten Erwachsener normal (Thema Ablösung/Autonomie)
 - Ablehnung des Therapeuten als „verlängerter Arm der Eltern“
- Widerstand macht Sinn: Schutz der Autonomie und des Selbstwertes
- Konsequente Ressourcenorientierung erfüllt Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Selbstwerterhöhung und Kontrolle

Ressourcenaktivierung als wichtiger Wirkfaktor

„Eine Ressourcenaktivierung durch den Therapeuten führt zu selbstwerterhöhenden Wahrnehmungen beim Patienten. Wenn sich ein Patient im Sinne seiner Ressourcen verhalten kann, heisst dies gleichzeitig, dass er auch positive Kontrollerfahrungen macht. Diese wirken sich unmittelbar positiv auf das Wohlbefinden des Patienten und auf die Qualität der therapeutischen Beziehung aus, was die wichtigste Grundlage für eine erfolgreiche Arbeit an den Problemen des Patienten darstellt.“

(Grawe, 1998)

Ressourcen- und Lösungsorientierung

„Es gilt den Kontext des Versagens in einen Kontext der Kompetenz umzuwandeln.“

Rotthaus W.: Systemische Psychotherapie mit Jugendlichen, 2002

Umgang mit Widerstand bei Daniel T.

- Eltern motivieren
- (Aus)nutzen seiner Neugier
- Schutz seines Selbstwertgefühls
 - Entpathologisierung (Krankheit, Defizit, Schuld)
 - Familienproblem
 - „konsiliarischer Einbezug“
 - Ressourcenorientierung
- Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Kontrolle berücksichtigen
 - Mitbestimmung des Settings
 - Wie kann er sich verhalten, damit die Eltern ihn in Ruhe lassen

Problembeschreibung aus systemischer Sicht

- Familienstruktur?
 - Hierarchien, Grenzen
- Familiendynamik?
 - Rollen
 - Muster
 - Kommunikation

Therapeutische Hypothese

Eine **verbesserte Kommunikation** im System und **Veränderungen in der Familienstruktur** sowie die **Aktivierung von Ressourcen** führen zu einer Reduktion von negativem Stress und dadurch zu einem Rückgang von Symptomen oder störendem Verhalten, wodurch schliesslich blockierte Entwicklungen ermöglicht werden.

Neustrukturierung

„Therapie ist ohne **Anschluss** (Joining)
nicht möglich
und ohne **Neustrukturierung**
nicht erfolgreich.“

(Salvador Minuchin, Familie und Familientherapie, 1981)

Therapeutische Haltungen

- Neutrale Haltung
 - Keine Parteinahmen, keine Wertungen
 - gleichzeitig mit allen und keinem verbündet“
 - distanziert
- Allparteiliche Haltung
 - Bemühen und Fähigkeit, sich aktiv in die Position eines jeden Familienmitgliedes einzufühlen.
 - aktiv Partei ergreifen, und zwar für alle am Prozess Beteiligten gleichermaßen
 - alle sollen Verständnis und emotionales Engagement erleben

Interventionen und Techniken: Zirkuläre Fragen

Aus Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, A. von Schlippe / J.Schweitzer



Interventionen und Techniken: Reframing

Aus Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, A. von Schlippe / J. Schweitzer



Interventionen und Techniken

- Zirkuläre Fragen
- Skalenfragen
- Ausnahmenfragen
- Wunderfrage
- Reframing
- Metaphern, Parabeln, Geschichten
- Hausaufgaben
- Paradoxe Interventionen
- Genogramm
- Aufstellungen

Ivan Boszormenyi-Nagy , Geraldine M. Spark:
Unsichtbare Bindungen (Invisible Loyalties, 1973)

Zentrale These:

Das Individuum ist eingebunden in Erwartungen /
Verpflichtungen gegenüber der vorausgehenden
Generation.

Es gibt diese Erwartungen an die ihm nachfolgende
Generation weiter.

Je weiter Ursprung und Ursache der Verpflichtung
zurück liegen, desto weniger sind sie dem Beteiligten
bewusst, und desto blinder und krankheitsfördernder
wird das System.“ (S.241)

Ausgleich von Geben und Nehmen

„Es entspricht der menschlichen Natur, einen fairen Gegenwert für geleistete Beiträge zu erwarten und sich für Wohltaten, die man von anderen empfangen hat, zu fairen Gegenleistungen verpflichtet zu fühlen.“ (S.149)

„Jeder einzelne ist nach seinem eigenen Kontostand programmiert, einen fairen Ausgleich des Gebens und Nehmens zwischen sich und der Welt zu suchen.“ (S.102)

Loyalität gegenüber den Eltern

Unabhängig davon, wieviel man von den Eltern an Gutem bekommen hat, führt Illoyalität oder auch nur vermeintliche Illoyalität ihnen gegenüber unweigerlich zu Schuldgefühlen.

Ivan Boszormenyi-Nagy , Geraldine M. Spark: Unsichtbare Bindungen (Invisible Loyalties, 1973)

Devisen für die Praxis

- Zuerst der Anschluss, dann die Veränderung
- Man verbünde sich mit dem Leidensmotiv
- Denke global (komplex), handle lokal (einfach)
- Um ein System dauerhaft zu verändern, muss man seine Struktur oder Regeln verändern
- Gleichgewicht: Ein labiles System überreagiert auf Anstöße, ein stabiles System ist rigide und braucht zuerst Labilität (Kriseninduktion), um sich hilfreicher Veränderung zu öffnen
- Prinzip der minimalen Fremdbestimmung (Hilfe zur Selbsthilfe)
- Potentielle Macht von Therapeuten verlangt nach Reife und Besonnenheit